



Cuidar también a los hombres, una deuda pendiente en salud sexual y reproductiva

María Carolina Rodríguez Domínguez
 Directora de Escuela Obstetricia
 Universidad Andrés Bello

Abril, mes de prevención del cáncer testicular, debiera ser una oportunidad para mirar con más seriedad la salud sexual y reproductiva de los hombres, que sigue siendo un tema escasamente visibilizado, poco conversado y, muchas veces, tardíamente abordado. Y no porque no importe, sino porque persisten ideas culturales que han instalado que los hombres deben resistir, aguantar, no quejarse y consultar solo cuando el malestar ya es imposible de ignorar.

Se ha dicho en algunos espacios que los temas de género "pasaron de moda". Pero basta observar la realidad para entender que no es así. Hablar de género no es adherir a una tendencia ni repetir consignas; es intentar comprender cómo las normas, expectativas y mandatos sociales influyen en la vida de las personas, también en su relación con la salud. En el caso de los hombres, la construcción social de una masculinidad hegemónica —centrada en la fortaleza, la autosuficiencia, el control emocional y la negación de la vulnerabilidad— ha tenido costos concretos. Entre ellos, la dificultad para pedir ayuda, expresar dolor, realizar controles preventivos y consultar de manera oportuna.

Ese problema adquiere especial relevancia cuando hablamos de cáncer testicular. Aunque no es uno de los cánceres más frecuentes en términos absolutos, afecta principalmente a hombres jóvenes, precisamente en etapas de la vida donde muchas veces prima la sensación de invulnerabilidad. Allí radica una de las mayores tensiones: se trata de una enfermedad que, detectada a tiempo, presenta muy buen pronóstico, pero que sigue enfrentándose a barreras culturales que retrasan su pesquisa.

Por eso, la prevención no puede limitarse a mensajes biomédicos descontextualizados. No basta con decir "háganse controles" o "deben autoexaminarse" si no abordamos también las razones por las cuales muchos hombres no

lo hacen. Es necesario reconocer que detrás de la falta de consulta hay aprendizajes sociales profundos: el cuerpo masculino ha sido educado para rendir, producir y resistir, no para detenerse, observarse y cuidarse. Y mientras no cuestionemos ese mandato, seguiremos llegando tarde.

Como país, además, tenemos una responsabilidad mayor. La salud sexual y reproductiva no puede seguir pensándose como un ámbito casi exclusivo de mujeres. Durante décadas, gran parte de las acciones programáticas, educativas y preventivas se han centrado en ellas, muchas veces con razón por las desigualdades históricas que han debido enfrentar. Sin embargo, esa focalización no debe traducirse en la invisibilización de los hombres como sujetos de cuidado. Cuando los hombres quedan fuera de las estrategias preventivas, no solo se afecta su bienestar individual; también se debilita la salud pública, la corresponsabilidad y la posibilidad de construir relaciones más sanas con el propio cuerpo, la sexualidad y los vínculos.

Considerar a los hombres como sujetos de derechos implica algo más que incluirlos estadísticamente. Implica reconocer su derecho a recibir información pertinente, atención oportuna, acompañamiento, educación en autocuidado y espacios donde expresar emociones sin ser juzgados. Implica entender que no solo tienen deberes sociales, familiares o económicos, sino también derecho a enfermar, a sentir miedo, a pedir apoyo y a ser cuidados.

En esa línea, el autocuidado no debería seguir presentado como una práctica excepcional o femenina. Enseñar a un hombre joven a conocer su cuerpo, a identificar cambios, a consultar a tiempo y a hablar de lo que le preocupa también es una forma de prevención. Y enseñar que la salud mental, la expresión emocional y la búsqueda de apoyo son parte del cuidado integral es igualmente urgente. Porque el cáncer testicular no solo interpela una zona del cuerpo; interpela también una forma de entender la masculinidad.

En términos prácticos, la detección temprana exige información clara. Es importante que los hombres sepan que

deben consultar frente a signos como aumento de volumen de un testículo, aparición de un bulto, sensación de pesadez en el escroto, dolor persistente o cambios en la forma o consistencia habitual. También es útil promover el conocimiento corporal y el autoexamen, idealmente después de una ducha tibia, observando y palpando suavemente cada testículo para reconocer cambios. No se trata de instalar alarma, sino de normalizar una relación atenta con el propio cuerpo.

Esta instancia debiera permitirnos abrir una conversación más profunda sobre cómo estamos entendiendo la salud de los hombres y cuánto de esa comprensión sigue atrapada en estereotipos que dañan. Mientras no exista una

bajada suficientemente concreta, accesible y sostenida de la política de salud sexual y reproductiva hacia las necesidades de los hombres, especialmente de los más jóvenes, seguiremos dejando sin atención oportuna a una parte importante de la población.

Cuidar a los hombres no es restar importancia a las deudas históricas con las mujeres. Es avanzar hacia una mirada más completa, más justa y coherente con el derecho a la salud de todas las personas. Prevenir el cáncer testicular también exige transformar la cultura del silencio, del aguante y de la vergüenza.

Porque sí, los hombres también necesitan aprender a cuidarse. Y como sociedad, también necesitamos aprender a decirlo.